

## Упражнение для снятия эмоционального и мышечного напряжения



Устройтесь поудобнее, руки и ноги не перекрещивайте. Если вы сидите, ноги можно выпрямить, руки положить на бедра. Можно закрыть глаза или же выбрать точку в пространстве (смотреть как бы сквозь нее)

Сначала сконцентрируйте внимание на собственном теле. И произнесите про себя:

«Моя голова становится, расслабленной, безвольной. Мой лоб

спокоен и безмятежен как у младенца. Веки тяжелые. Все маленькие мышцы вокруг моих глаз полностью расслаблены.

Мои щеки мягкие и спокойные. Челюсти слегка разомкнуты, спокойны и бессильны.

Губы едва соприкасаются, зубы разжаты. Язык расслаблен во рту, вялый и безвольный (как при произношении слова «да»).

Шея свободна, мышцы шеи расслаблены.

Плечи тяжелые. Руки тяжелые, безвольные.

Глубокое ощущение покоя. Полное отсутствие напряжения. Все тело тяжелое и расслабленное.

Бедра тяжелые. Стопы тяжелые.

Приятное ощущение тепла и спокойствия разливается по ногам до самых кончиков пальцев».

Если в какой-то области тела вы чувствуете напряжение и скованность, задержитесь на ней чуть дольше. Продолжайте сопровождать словами процесс расслабления:

«Расслабляется каждый мускул моего тела. Расслабляется живот, спина».

Чтобы полностью расслабить спину, считайте в обратном порядке все позвонки спины, считайте от 31, при этом мысленно поднимайтесь вверх.

«31, 30, 29, ..27,.. 25, 24, 23,.. 20,.. 18, 17, 16,.. 11, 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1. Напряжение ушло. Во всем теле чувствуется приятная расслабленность. Я свободен(а) от давления, просто приятное ощущение блаженства».

Теперь, когда вы расслабились, постарайтесь избавиться от мыслей-решений, мыслей - суждений. Позвольте быть мыслям «ни о чем». Тело ничего не требует от сознания, почувствуйте спокойствие сознания и просто представьте следующее:

«Вы на берегу моря. Стоит прекрасный, теплый, солнечный день. Свежий ветерок дует вам в лицо. Легкая волна с нежным шуршанием набегаёт на берег и неохотно уходит обратно, снова выплескивается и уходит. Мерный гул успокаивает ваше сознание. Только волны, тепло и приятное чувство единения с самим собой».

Побудьте в этом состоянии столько времени, сколько потребуется.

Итак, вы расслабились, отдохнули и с новыми силами готовы вернуться в настоящее время и место. Когда вы откроете глаза, будете чувствовать себя бодрыми и отдохнувшими.

Прежде чем открыть глаза, почувствуйте свои руки, ноги, затем глубоко вдохните, выдохните. Сосчитайте про себя до трех и открывайте глаза.